



Verbeter je gezondheid

Beweeg, voeding, slaap; factoren voor een gezonde levensstijl

Je levensstijl heeft invloed op je gezondheid

Onderzoek heeft aangetoond dat een gezonde levensstijl invloed heeft op de gezondheid van je lichaam en hersenen. Een gezond levensstijl bestaat uit:

- voldoende beweging
- een gezond dieet
- voldoende rust

Een gezondere levensstijl zorgt voor een betere gezondheid van je lichaam en hersenen. De hersengezondheid heeft invloed op hoe snel of langzaam iemand met dementie achteruitgaat.

In beweging blijven

De hersenen hebben bloed en zuurstof nodig. Het cardiovasculaire systeem zorgt ervoor dat er bloed en zuurstof naar de hersenen gaat. Hoe beter dit systeem werkt, hoe beter de hersenen werken. Er gaat dan namelijk meer bloed en zuurstof naar de hersenen. Als je blijft bewegen verbeter je je cardiovasculaire systeem. Mensen met dementie die regelmatig bewegen gaan minder snel achteruit en kunnen daardoor vaak langer thuis blijven wonen.

Conditietraining

Bij beweging en sporten denken mensen vaak aan conditietraining zoals hardlopen, fietsen en zwemmen. Het zijn activiteiten waarbij je hartslag omhoog gaat en je ademhaling versnelt. Conditietraining zorgt voor een betere gezondheid, slaap en stemming.

Conditietraining heeft een klein effect op het behouden van geheugen en denkvermogen. In enkele onderzoeken is aangetoond dat dit ook geldt voor het dagelijks functioneren. Het combineren van conditietraining met krachttraining is beter dan alleen conditietraining.

Krachttraining



Krachttraining zorgt ervoor dat je spieren sterker worden. Voorbeelden van krachttraining zijn oefeningen met gewichten of oefeningen met je eigen lichaamsgewicht. Soms is krachttraining onderdeel van een sportles. Om te beginnen met krachttraining is het verstandig dit onder begeleiding van een professional te doen, zoals een fysiotherapeut of personal trainer. Zij kunnen je adviseren bij het opbouwen van de training en het voorkomen van overbelasting

Dit zijn de richtlijnen voor beweging

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, zoals wandelen en fietsen, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft een extra boost aan je gezondheid.
- Doe minstens twee keer per week aan spier- en botversterkende activiteiten en combineer deze met balansoefeningen.
- En: voorkom veel stilzitten.

Bouw het bewegen langzaam op

Als je dementie hebt is (blijven) bewegen nog steeds goed mogelijk. Als je meer wilt bewegen is het advies om dit langzaam op te bouwen. Begin bijvoorbeeld met een paar keer per week een kwartier wandelen en breid dit langzaam uit naar vaker en langer. Als je gezondheidsproblemen hebt, dan kun je het beste met je huisarts bespreken wat haalbaar en veilig is. Kies beweegvormen waar je plezier aan beleeft, omdat de kans dan groter is dat je het blijft volhouden. Sommige mensen kiezen ervoor om speciale lessen voor senioren bij sportscholen te volgen. Anderen gaan liever regelmatig wandelen met een vriend(in). Veel mensen vinden het fijn om beweging in te bouwen in hun dag, bijvoorbeeld door de trap te nemen in plaats van de lift.



Een gezond dieet

Voor sommige mensen verandert hun eetlust door de dementie. Ze hebben bijvoorbeeld meer of juist minder trek. Van mensen met frontotemporale dementie weten we bijvoorbeeld dat ze zoetekauwen worden. Door veranderingen in eetlust kan iemand aankomen of juist afvallen. Als mensen vergeten te eten lopen zij een groter risico op ondervoeding. Probeer een gezond gewicht te behouden, omdat een tekort aan voedingsstoffen effect kan hebben op hoe goed je hersenen werken. Neem contact op met je huisarts als je je zorgen maakt over je gewicht, voeding of eetlust. De huisarts kan je waar nodig doorverwijzen naar een diëtist.

Een gezond eetpatroon

Voedsel is de brandstof voor je hersenen. Je hebt goede en gevarieerde voeding nodig om je hersenen optimaal te laten werken. Onderzoek toont aan dat een mediterraan dieet een positieve invloed heeft op het tegengaan van hart- en vaatziekten en mogelijk kan helpen om dementie te voorkomen. Het advies is om vooral ingrediënten te gebruiken uit het mediterrane dieet en kant-en-klaar maaltijden of producten met veel suiker te vermijden.

Een mediterraan dieet bevat:

- verse groenten en fruit
- peulvruchten, zoals bruine bonen en linzen
- olijfolie
- noten en zaden
- vis
- kip
- volkoren producten
- met mate: rood vlees en melkproducten

Drink alcohol met mate

Mensen die veel alcohol drinken hebben een grotere kans op dementie. Bij mensen met dementie kan overmatig alcoholgebruik de achteruitgang versnellen.



Drink 1,5 tot 2 liter water per dag

Onderzoek laat zien dat mensen die niet genoeg water drinken op een dag een verminderd denkvermogen hebben. Het advies is om elke dag anderhalf tot twee liter water te drinken, maar dat wordt makkelijk vergeten. Bovendien neemt de dorstprikkel af naarmate je ouder wordt, waardoor ouderen minder goed door hebben wanneer ze dorst hebben en moeten drinken. Een manier om meer te drinken is door bijvoorbeeld bij elke maaltijd een glas water drinken.

Verbeter stap voor stap je voedingspatroon

Gewoontes veranderen is lastig. Eten is vaak iets waar mensen plezier uit halen, of het is onderdeel van hun cultuur. Door je boodschappenpatroon te veranderen kun je je dieet veranderen. Koop bijvoorbeeld vers en gezond eten in plaats van kant-en-klaar maaltijden en snacks. Begin met kleine aanpassingen op je boodschappenlijstje, zoals het kopen van meer groente en fruit.

Rust en slaap

Slaap heeft invloed op de hersengezondheid. Tijdens je slaap worden afvalstoffen in de hersenen opgeruimd. Er zijn aanwijzingen dat 7 uur of meer slapen per nacht het risico op dementie verkleint. Overmatig slapen (meer dan 10 uur) kan een teken zijn dat er iets anders aan de hand is.

Bouw rustmomenten in je dag in

Mensen met dementie geven aan dat het vaak vermoeiend is om de dagelijkse dingen te doen, zoals uit eten gaan. Probeer niet te veel dingen op een dag te plannen en neem rustpauzes tussen activiteiten door om weer op te laden. Sommige mensen vinden het fijn om elke week een vaste rustdag te hebben waarop ze geen activiteiten of afspraken hebben.

Slaap 8 uur per nacht

Naarmate je ouder wordt, veranderen je slaapbehoeftes en -gewoontes. Sommige mensen hebben minder slaap nodig, terwijl anderen juist eerder naar bed gaan of eerder wakker worden. Ook kan het langer duren voor je in slaap valt. Voor mensen met dementie geldt dat



ze soms overdag sneller moe zijn en meer moeite hebben om 's avonds in slaap te vallen of om 's nachts door te slapen.

Tips om beter te slapen:

- ga elke avond op hetzelfde tijdstip naar bed en sta elke dag op hetzelfde tijdstip op
- doe een kort dutje aan het begin van de middag
- een vaste avondroutine kan helpen om je lichaam voor te bereiden op het slapengaan
- zorg voor een goed bed en comfortabel beddengoed
- drink niet vlak voor je naar bed gaat, zodat je 's nachts minder snel moet plassen

Slaapproblemen bij mensen met dementie

Mensen met Lewy body dementie hebben een grotere kans op het rusteloze benen syndroom. Dit zorgt voor een bewegingsdrang in de benen, met name 's avonds en 's nachts. Vaak vallen mensen met het rusteloze benen syndroom moeilijker in slaap.

Mensen met dementie hebben een grotere kans op slaapapneu: pauzes in de ademhaling tijdens het slapen. Slaapapneu verhoogt het risico op een herseninfarct. Vaak merkt de partner als eerste dat een naaste slaapapneu heeft.

Als je slaapproblemen hebt, neem dan contact op met je huisarts. Die verwijst je wellicht naar een specialist om dit nader te onderzoeken en je zo mogelijk te behandelen. mensen die moeite hebben met het huishouden en persoonlijke verzorging is er thuiszorg. Thuiszorg wordt vaak geleverd door een wijkverpleegkundige of thuiszorgmedewerker.

Zorg voor een goede lichamelijke gezondheid

Een goede fysieke gezondheid heeft een positief effect op je hersenen. Mensen die minder ziektes hebben, hebben ook minder kans op dementie. Dit geldt ook voor mensen die een gezond leefpatroon hebben, waarbij ze niet roken en geen overgewicht, verhoogd cholesterol of diabetes hebben. Het is erg waarschijnlijk dat het verminderen van de risicofactoren op hart- en vaatziekten ook een positieve invloed heeft op de snelheid van achteruitgang bij mensen met dementie.



Mensen met dementie hebben vaak ook andere ziektes zoals, hart- en vaatziekten, diabetes of COPD. Het is belangrijk om je medicijnen secuur in te nemen en regelmatig bij je huisarts langs te gaan voor een controle. Ook heeft een gezonde levensstijl een positief effect op het verloop van alle chronische ziektes.

Mensen met dementie hebben ook meer kans op gezondheidsproblemen, zoals een delier, incontinentie of gebitsproblemen. Neem contact op met de huisarts als je veranderingen merkt in je gezondheid of in hoe je voelt.